



# Actief en gezond wonen in een fijne omgeving

ISO OostVlaanderen - 21 maart 2022



- Demografische verschuiving → hoger aandeel ouderen (suburbaan gebied > grote stad)
- Maatschappelijke & beleidskeuze → active ageing (WHO, 2002) = ouder worden als actief gebeuren (maatschappelijke participatie)
- Zo lang mogelijk zelfstandig wonen → *ageing well in place* → nood aan aangepaste leefomgeving
- Opdracht voor beleid, middenveld en individu (ook “moving in time”)

# Wat is levenskwaliteit?

Materieel → sociaal → ontwikkeling

- Financiële zekerheid en levensstandaard
- Gezondheid van zichzelf en omgevers → functionele mogelijkheden
- Relatie met familie, (klein)kinderen, vrienden
- Sociale steun (o.m. vrienden)
- Emotioneel welbevinden
- Maatschappelijke participatie
- Sociale activiteiten
- Onafhankelijkheid, zelfstandigheid
- Gevoel van nuttig te zijn
- Geloof/Spiritualiteit



→ **ouderenbeleid veel meer dan ouderenzorg**



## Ouder worden = NIET lichamelijke aftakeling, zorgafhankelijk en hulp behoevend

- 3 op 10 ouderen biedt hulp
- 4 op 10 ouderen vangt kleine kinderen op
- 14% is vrijwilliger

Ouderen zijn nauw betrokken bij de samenleving en actief in het middenveld

## Ouderen = zeer heterogene categorie

Grote verschillen in leeftijd, gezondheid, opleiding, sociaaleconomische status, levenservaring...

→ Grote verschillen in aantal **gezonde levensjaren** (onderwijs, loopbaan, inkomen...)

# Fysieke veranderingen



- Veroudering bewegingsapparaat → minder mobiel, meer risico op vallen
- Kwetsbare botten
- Gewrichten
- Afname reactiesnelheid
- Afname werkgeheugen
- Horen en zien
- Hart en bloeddruk
- Spijsvertering, afscheiding... (! medicatie)

Maar de hersenen van ouderen zijn meer ontwikkeld

- Sterker in reflectie
- Emotionele balans

Individu → selecteren, optimaliseren en compenseren

Beleid → aanpassen woningen **en woonomgeving (! gouden kooi)**

# Fysieke aspecten van ouder worden aandachtspunten (gedeelte verantwoordelijkheid)



- Stimuleer lichaamsbeweging
- Valpreventie
- Voorzieningen op loopafstand
- Aanwezigheid rustpunten en toiletten
- Zitgelegenheid
- Veiligheid voetgangers (en fietsers)
- Klimaat-adaptatie: maatregelen om te leven met gevolgen hittegolven

# Risico op eenzaamheid



- Onderscheid sociale en emotionele eenzaamheid (aantal/intensiteit contacten)
- Krimpen professioneel en persoonlijk netwerk → minder sociale contacten
- Verlies intieme relaties

Beleving	Omvang sociaal netwerk	
	Groot	Klein
Voelt zich niet eenzaam	Sociaal weerbaar 45%	Contactarm 9%
Voelt zich wel eenzaam	Eenzaam 23%	Sociaal geïsoleerd 23%

- **Sociaal gezondheidsrisico** cf. roken, obesitas, luchtvervuiling (+ pijn...) → **structurele aanpak?**

## Wie is meer eenzaam?

- Laag gezinsinkomen = belangrijke barometer
- Gezondheid = belangrijke factor
- Overlijden van partner
- Bewoners van WZC > thuiswonende ouderen
- Sociale eenzaamheid neemt toe met de leeftijd
- Jong-gepensioneerden

## Aandachtspunten (gedeelde verantwoordelijkheid → ook beleid)

- Sociale eenzaamheid → nood aan meer contact
- Emotionele eenzaamheid → nood aan nieuwe affectieve relaties
- “Meeting before mating” → ontmoeting
  - faciliteren → verlaag drempels: financieel, fysiek (loopafstand)
  - stimuleren → voorzieningen, bestemmingen, inrichting



# Uithuizigheid en “voortijdige sterfte”

Longitudinaal, grootschalig onderzoek naar de correlatie tussen frequentie van uithuizigheid en mortaliteit bij thuiswonende ouderen (2017) -- telling op leeftijd 78, 85, 90 en 95 jaar

Mortaliteit bij thuiswonende ouderen

- “zelden” uithuizig -- significant hoger
- dagelijks uithuizig -- significant (veel) lager
- zelden of niet uithuizig = indicator voor comorbiditeit, kwetsbaarheid en onvervulde behoeften

Frequentie van uithuizigheid = maatstaf voor veerkracht en betrokkenheid // interactie met de wereld → contact met psychosociale, emotionele, cognitieve, culturele, recreatieve, vrijwillige en fysieke activiteiten...

## Wie is minder uithuizig?

- Mannen
- Lager opleidingsniveau (basisonderwijs)
- Financiële problemen -- !!! “Buiten komen, kost geld” ?? commercialisering van de ruimte
- Zich eenzaam voelen
- Worstelen met een eerder negatief zelfbeeld
- Vermoeid zijn of slecht slapen
- Zich fysiek minder goed voelen, functionele problemen ervaren (slecht zien of horen, incontinentie, frequent vallen, chronische pijn)

# Vlaamse ouderen blijven vooral thuis

- Meer uithuizig
    - Hoger opgeleiden meer in verenigingen en meer sociaal leven buitenshuis
    - Alleenstaanden
  - Kritische factor = beschikbaar inkomen → veel tijd, beperkt inkomen
  - Minder uithuizig
    - Vorderen van de leeftijd → minder activiteiten buitenhuis
    - Slecht te been, beperkte mobiliteit, zich minder gezond voelen
    - Angst om naar buiten te komen
    - Geen informatie
    - Weinig zelfvertrouwen
- Aandachtspunten beleid → cf. eenzaamheid

**Uitdaging:** zorg voor een toegankelijke interessante omgeving met meer voorzieningen mogelijkheden en stimulansen voor sociaal contact

# De omgeving speelt een rol

Ouderenbehoeftenonderzoek in Limburg (2012)

- Ouderen die zich zeer eenzaam voelen → veel minder buurtbetrokken

Ouderenbehoeftenonderzoek in Oost-Vlaanderen (2012)

- Buurtbetrokkenheid daalt met de leeftijd
- Bevolkingsdichtheid: hoger → lagere buurtbetrokkenheid
- Sociale eenzaamheid → grote verschillen tussen gemeenten
- Meer sociale eenzaamheid
  - Waar jongeren wegtrekken
  - Weinig ontwikkeld verenigingsleven
  - Weinig stimulans voor informele contacten

**Uitdaging:** zorgen voor een toegankelijke interessante omgeving met meer voorzieningen mogelijkheden en stimulansen voor sociaal contact



Galway, Ierland (2003)

# Woonomgeving en sociaal kapitaal

Verschil individueel sociaal kapitaal tussen (a) burgers in stedelijke voetgangersbuurt met gemengd gebruik en (b) burgers in auto-afhankelijk gebied

- Burgers in voetgangersbuurt met gemengd gebruik → kennen buren beter, vertrouwen anderen, meer sociaal geëngageerd, meer politieke participatie
  - Bewandelbaarheid buurt, aanwezigheid winkels, horeca op loopafstand → auto overbodig voor dagelijkse activiteit → stimuleert verplaatsingen te voet
  - Buren die elkaar tegen het lijf lopen, korte losse gesprekken of alleen maar groeten → moedigt onderling vertrouwen en gevoel van verbondenheid aan
- Woonomgeving invloed sociaal kapitaal en fysieke en geestelijke gezondheid

# Naar een leeftijdsvriendelijke buurt

- Publieke familiariteit → aanwezigheid van mensen die men kent “van zien”, bij **herhaling** → versterkt thuisgevoel (≠ sympathie)
- Het “kleine” ontmoeten → gemeenschapsvorming als herhaling van korte momenten van elkaar vinden en weer uiteen gaan
- “Weak ties” → makkelijker integreren in buurt met veel “lichte” banden dan in buurt met hechte sociale netwerken
- Diversiteit van functies in de buurt → meer kans dat zelfde mensen elkaar kruisen bij routine-activiteiten

Multifunctionele plekken met verschillende activiteiten en diverse diensten, actief op hetzelfde moment → **plaatsen waar men gaat omdat men iets nodig heeft**

→ ontmoeting als “neveneffect” ↔ “niet intentioneel”

# Publieke familiariteit en woonomgeving

- Hangouderen? → ontmoetingsplek: praten, gezelligheid, afleiding, steun, dagstructuur – weinig behoefte aan bijzondere voorzieningen of activiteiten
- Verblijfsfunctie van de publieke ruimte mengen met doorgangsfunctie
- Inrichting openbare ruimte niet aangepast aan ouderen → ouderen trekken zich terug in eigen woning → hoger risico op sociaal isolement



# Publieke familiariteit en woonomgeving

- Mengen van functies in de buurt → meer mensen op straat → meer kans op ontmoeting / niet alleen belangrijk voor ouderen (ook sociale controle)
- “Ongeorganiseerde plekken” die men **bij herhaling** “vrijblijvend” bezoekt → terwijl we wachten wisselen we informatie uit (actief of passie)
  - Winkels, bakkers, slaggers, kappers, wasserettes, postkantoren, wachtkamers van huisarts, schoolpoort, kinderdagverblijven, sport of cultuurlocaties...
  - Straten en bushaltes, looproutes naar voorzieningen of bestemmingen
  - Aantrekkelijke plekken in publieke ruimte (parkjes, pleintjes) → inrichting kan ontmoeting stimuleren of afremmen

Festivals en jaarlijkse festiviteiten leiden nauwelijks tot publieke familiariteit: eenmalige activiteiten ← → nood aan vanzelfsprekende en herhaalde ontmoeting

**Uitdaging:** versterk de verblijfsfunctie van de publieke ruimte



# Winkels & voorzieningen

## Knelpunten

- Verdwijnen winkels en diensten op loopafstand (300 m)
  - moeilijke bevoorrading verse producten
  - meer afhankelijkheid van auto → parkeerdruk, onveiligheid
  - sterker afhankelijk van anderen ← → zelfstandigheid
- Minder kans op ontmoeting → minder publieke familiariteit, meer vervreemding → meer risico eenzaamheid en isolement
- Minder motivatie uithuizigheid → minder buiten → snellere zorgafhankelijk



Buurtwinkels en dienstverlening commercieel niet meer mogelijk → er zijn alternatieven (middenveld?)

- Samenwerking overheid met commerciële partner?
- Initiatief “buiten de markt” met steun van overheid (common)
  - Duitsland: DORV-winkel
  - Dorpspunten in Beveren/Ijzer, dorpen in Heuvelland
  - Supermerkade in Gent-Muide





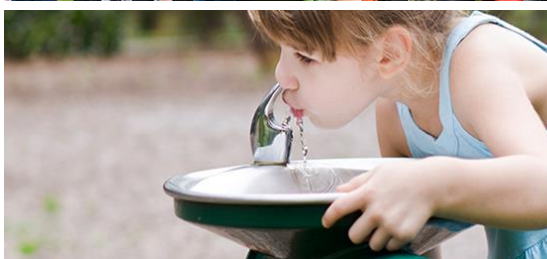
# Andere voorzieningen / bestemmingen?



- Lokaal dienstencentrum → cafetaria, sociale antenne, activiteiten, pedicure...
- Tweede handswinkel...
- Kapper
- Krantenwinkel
- Goed gemeubileerde parkjes, pleintjes
- Bibliotheek (openingsuren...)
- Cultureel centrum (activiteiten...)
- Buurt- of wijkcentrum
- Markt, rommelmarkt, boerenmarkt
- Zwembad
- Theater
- Huisarts
- Apotheek
- Café, restaurant
- Station ...
- Mutualiteit
- Fitness
- WZC



# En groene ontmoetingsruimte..



## Aandachtspunten

- **Zitgelegenheid** → losse stoelen (= sociaal en fysiek comfort) → laat mensen de keuze waar ze willen zitten keuzemogelijkheid  
Parkmeubilair is geen architecturale interpunctie
- **Beschutting** tegen zon en regen, voorzie schaduw, bomen met brede kruin, beschutting tegen wind
- **Eten en drinken** → stalletjes, venters, tafeltjes
- **Contact met de actie** → vlotte toegang van de straat
- **Aanraakbaar water** → geeft rust, verkoelt, brengt actie
- **Trianguleren** → onverwachte elementen stimuleren contact tussen vreemden

# Mobiliteit

- Ouderen verplaatsen zich minder en over kortere afstand
- Fysieke gezondheid (frequentie van vallen) = indicator frequentie verplaatsingen
- Maandelijks inkomen > 1.500 euro → meer verplaatsing
- Oudere fietsers en voetgangers → veel meer dodelijke ongevallen
- Veel ongevallen bij oversteken (ook op zebrapad)

## To do

- Voetganger-trajecten identificeren (cf. Ikea, Efteling) en prioritair aanpakken voetpaden → kwaliteit, rustpunten, obstakels
- Openbaar vervoer → frequentie, aantal en kwaliteit haltes, trajecten
- Publieke toiletten (proper! → dagelijks onderhoud)
- Vertraag autoverkeer
- Oversteekplaatsen (brede zebrapaden, groenperiodes)
- Openbare ruimte = toegankelijk rolstoel of rollator? → universeel design



# Ontmoeting? Voorzieningen? Mobiliteit?

## Leeftijdsvriendelijkheid van de omgeving

- Consensus rond *active ageing* → voorwaarden voor woonomgeving
- Ontmoeting via ontwikkeling van publieke familiariteit in de publieke ruimte
- Inrichting en meubilering van de omgeving stimuleert of remt ontmoeting
- Bestemmingen op loopafstand en voetgangerbeleid

## Onderzoek in Rotterdam-Zuid (2013)

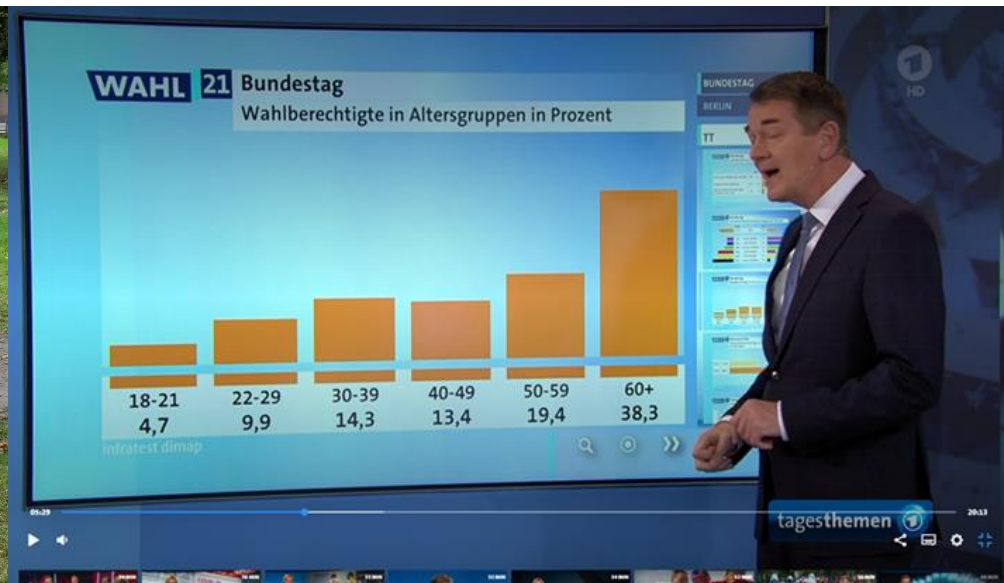
- De motivatie om de **bestemming** te bereiken is bepalend voor de inspanning
- Uithuizigheid / beweging → nood aan aanleiding → mensen wandelen niet zomaar rond
- Dagelijkse routes worden sterk beïnvloed door mogelijke combinatie van doelen
- Goed bewandelbare routes → combineren van meerdere bestemmingen
- Functionele voorzieningen niet te sterk clusteren → verplaatsing tussen bestemmingen

## Over strategie

→ Pluk eerst het laaghangend fruit → dynamiek

→ Werk samen met andere belanghebbenden

... en geloof in eigen macht





Benieuwd naar uw vragen en  
opmerkingen

[robert.crivit@telenet.be](mailto:robert.crivit@telenet.be)

0468 13 11 73